פרק 5 היחיד והיחד

'תנו רבנן: הרואה אוכלוסי ישראל אומר: ברוך חכם הרזים. שאין דעתם דומה זה לזה, ואין פרצופיהן דומים זה לזה...' (ברכות נ"ח)

מטרתו של פרק זה, 'היחיד והיחד', היא להתבונן בעצמנו ובחברינו ובתהליכים חברתיים הסובבים אותנו. הפעילויות השונות בפרק עוסקות במגוון גדול של נושאים, שהמכנה המשותף שלהם הוא החיים של היחיד בתוך קבוצה קטנה ובתוך החברה הכללית הסובבת אותו.

כל זה ייעשה בשילוב פעילויות משחקיות מהנות היכולות לשמש פתח לדיונים ולשיחות בנושא.

מבנה הפרק:

* 'התפוז הסיני' – בעזרת משחק הדמיה, ננסה לשקף לחניכים כיצד הם עצמם

מנהלים דו-שיח, וכיצד תקשורת טובה ותקינה היא כלי להידברות בכל

סיטואציה

* 'לחץ חברתי וקבלת החלטות' – בחינת ההיבטים השונים של הלחץ החברתי
* 'שיתוף פעולה' – דרך משחק יתנסו החניכים ביתרונות של שיתוף פעולה
* 'מה שרואים מכאן לא רואים משם...' – על חשיבה סטראוטיפית.
* 'התמכרויות'- להכיר את המושג 'התמכרות' ולדבר על הסיכונים ועל הנזקים

העלולים להיגרם בעקבות שימוש בחומרים ממכרים שונים.

היחיד והיחד

### התפוז הסיני

כשאנחנו שומעים שיחות יום-יומיות נדמה לפעמים שמנהלים אותן שני אנשים המדברים כל אחד עם עצמו ולא זה עם זה; כל אחד מחכה בקוצר רוח להזדמנות לומר את דבריו ואיננו מקשיב לדברי חברו.

בקבוצות, ההקשבה ההדדית היא לעתים גרועה, ופעמים יש התפרצויות לדברי המדברים עד כי אי אפשר לשמוע איש. פעמים רבות, גם כאשר שוררים שקט וסדר, החניכים לא מקשיבים זה לזה אלא מחכים להזדמנות להשמיע את דבריהם או שהם עסוקים בדברים אחרים.

בעזרת משחק סימולציה ננסה לשקף לחניכים כיצד הם עצמם מנהלים דו שיח, וכיצד תקשורת טובה ותקינה היא כלי להידברות בכל סיטואציה.

מטרות

להבין את ערכה של ההידברות בקבוצה ובחיי היום-יום

להמחיש את חשיבות ההקשבה ולפתח מודעות לבעיות תקשורת שעשויות להיווצר

עזרים

תפוז

דף חלק וכלי כתיבה

ציור לתרגיל הקשבה (נספח 2) קטע קריאה מרטין בובר (נספח 3)

'מה עוזר לנו להקשיב' (נספח 4)

הכנה מראש

לצלם נספחים 3 ו4- כמספר החניכים

הערכת זמן

שלב א – משחק 'התפוז הסיני' – 25 דקות שלב ב – דיון בקבוצה – 10 דקות

שלב ג – תרגיל תקשורת וסיכום – 10 דקות

מהלך הפעילות

שלב א, מהלך המשחק

1. בקש משישה מתנדבים מבין החניכים להסתדר בזוגות.
2. על כל זוג לקבוע מי מהם יהיה מספר 1 ומי מספר 2.
3. בקש מכל מספרי 1 לצאת מהחדר לתדריך שעליהם לקרוא (נספח 1 תדריך למספרי 1) ולהישאר בחוץ עד להוראה חדשה. אסור להם לשוחח ביניהם על הנושא.
4. מספרי 2 מקבלים תדריך בנוכחות הקהל (נספח1 תדריך למספרי 2). לאחר מכן הם מצטרפים לחבריהם שבחוץ. אסור להם לשוחח ביניהם על הנושא (המלצה – ניתן לבקש מחניך אחר לעמוד עם הקבוצות בחוץ ולוודא שהחניכים לא מדברים ביניהם על הנושא).
5. הזמן את הזוג הראשון להיכנס וספר להם שהם הגיעו בזה הרגע לסין. הצג את עצמך כ'אני הסיני בעל תפוז הפלאים' והחזק מולם את התפוז.

צפויות התפתחויות שונות בין בני הזוג:

1. בירור מה דרוש לכל אחד ופתרון הבעיה (נדיר).
2. משא ומתן תוך כדי ניסיונות להערים זה על זה. אם יתארך מדי, זרז אותם והזכר כי מישהו שוכב על ערש דווי.
3. השניים מגיעים יחד אל התפוז. אחד חוטף אותו – או שיש מאבק פיזי ביניהם על התפוז, עד שאחד גובר על האחר.
4. אחד מוותר לשני משיקולים ערכיים (חברות, זכות שווה וכו').
   1. לאחר כמה דקות של ויכוח בין השניים, סייע להם לברר מה היה מבוקשו של כל אחד: הקליפה, המיץ או שניהם יחד.
   2. חזור על התהליך עם כל זוג.

לאחר הזוגות סיימו, בקש מכל אחד מהמשתתפים לשתף את שאר הקבוצה בהרגשותיו ובמחשבותיו במהלך ההפעלה.

ששלושת

שלב ב, דיון

בעקבות המשחק שצפו בו שאר החניכים, קיים דיון והתמקד בנקודות האלה:

* מה היה טון הדיבור במהלך המשחק? האם הדוברים הגיבו על מה שנאמר להם במהלך הדו-שיח?
* האם קרה לכם בין חברים או בין ההורים מקרה כזה של נתק תקשורתי? מדוע קורה פעמים רבות בחיים שאנשים מתווכחים ולא מקשיבים זה לזה?
* מדוע קשה להגיע להידברות במצבים מעין אלו?

שלב ג, תרגיל תקשורת

בקש משני חניכים לגשת אליך והושב אותם גב אל גב. הגש לחניך הראשון ציור (נספח 2) ולחניך השני דף ריק וכלי כתיבה. על החניך שבידו התמונה להנחות את החניך השני על פי הציור שקיבל לידיו (צייר מלבן גדול במרכז... וכו') . על החניך השני לצייר תמונה על פי התיאורים של החניך הראשון.

בקש משאר החניכים להיות בשקט ולהקשיב היטב להנחיות הניתנות.

לאחר שהחניך סיים לצייר, הצג בפני הקבוצה את הציור המקורי ואת מה שהתקבל מהתרגיל.

שאל: ממה נובע לדעתכם הפער? האם אנחנו באמת מקשיבים לאדם שמדבר אלינו או האם אנו חושבים שאנו יודעים למה הוא מתכוון ולכן לא באמת מקשיבים? (אפשר להציג בפניהם את ההבדל בין הקשבה ושמיעה).

סכם:

פעמים רבות קורה שאנחנו מתווכחים עם אנשים אחרים רק מפני שאנו מרוכזים בעמדותינו ובדברים שאנחנו רוצים להגיד, ולכן, קשה לנו להקשיב בצורה אמיתית לדברים הנאמרים לנו.

ברמה האישית, אדם שאינו מקשיב לאחרים יודע פחות, פעמים רבות אינו עונה לעניין כשנשאל ולבסוף – אנשים יפסיקו להקשיב לו.

ברמה החברתית, קבוצה שאין בה יחסי הקשבה ולמידה לא תוכל להתקדם ולפעול במשימות משותפות. אם אין דו-שיח והקשבה כל אחד מרוכז בעצמו ובמה שהוא רוצה להשיג והקבוצה אינה מתקדמת במשימותיה.

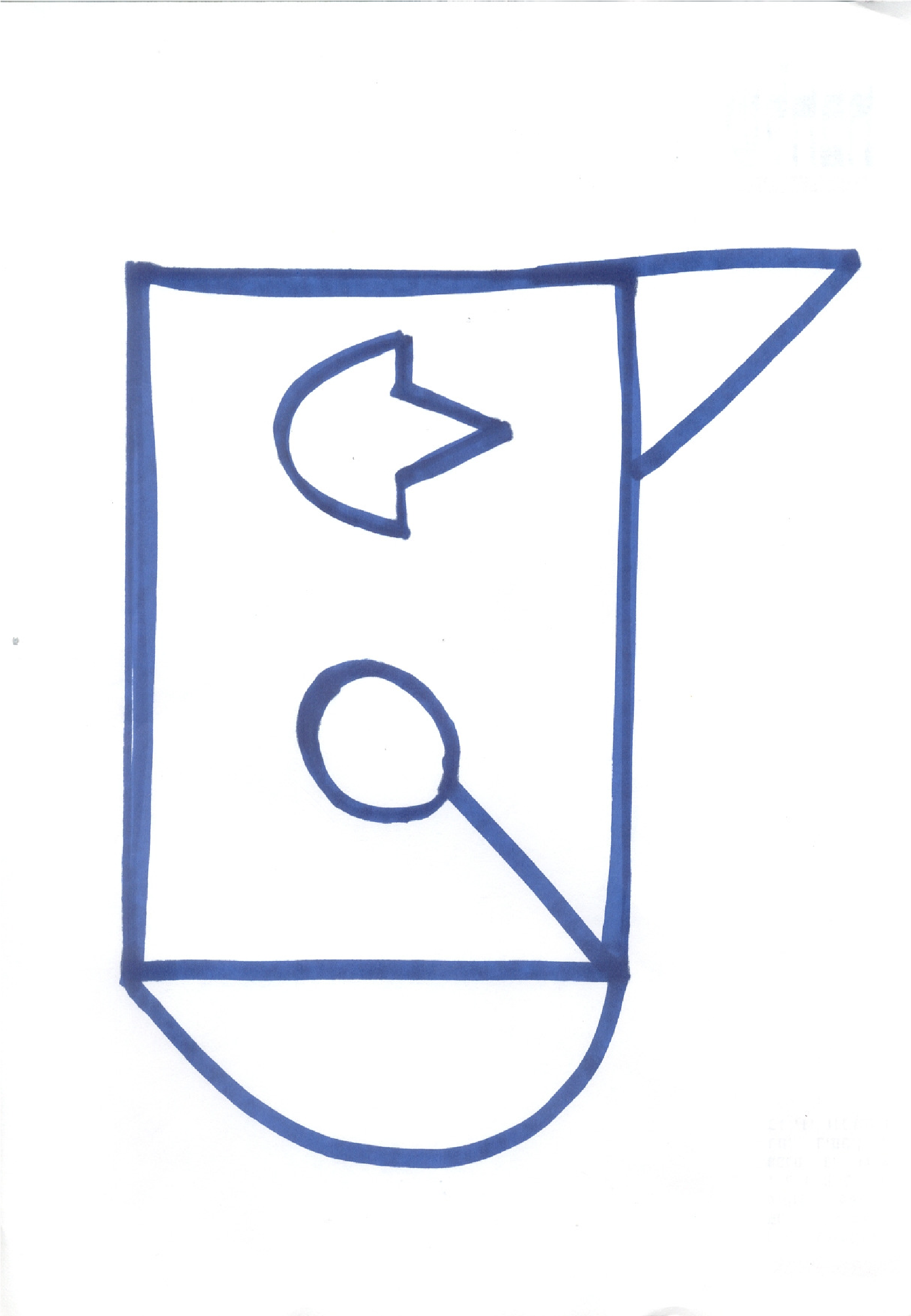
לסיום, אפשר להקריא קטע קריאה 'על שלושה סוגי דו שיח' שעיבד מרטין בובר (נספח 3) ולחלק לחניכים את הדף 'מה עוזר לנו להקשיב' (נספח 4).

1

|  |
| --- |
| תדריך למספרי 1    כל אחד מכם יתאר לו בדמיונו שאדם קרוב לו ויקר לו ביותר חלה  במחלה קשה. אין לו שום סיכוי להישאר בחיים – אלא אם כן  תשיגו עבורו תרופה אחת ויחידה.  התרופה נמצאת אי שם בסין הרחוקה, אצל זקן סיני שלו תפוז  פלאים אחד ויחיד.  מי שייקח ממנו את התפוז, יכתוש את הקליפה של התפוז כולו  ויגיש תרופה זו לחולה שלו כך יציל אותו, והחולה יבריא לחלוטין.  עוד מעט ייקרא כל אחד מכם להיכנס לחדרו של הזקן הסיני ביחד  עם בן זוגו (מספרי 2). לבן הזוג בעיה דומה לשלכם. |

|  |
| --- |
| תדריך למספרי 2    כל אחד מכם יתאר לו בדמיונו שאדם קרוב לו ויקר לו ביותר  חלה במחלה קשה. אין לו שום סיכוי להישאר בחיים – אלא אם  כן תשיגו עבורו תרופה אחת ויחידה.  התרופה נמצאת אי שם בסין הרחוקה, אצל זקן סיני שלו תפוז  פלאים אחד ויחיד.  מי שייקח ממנו את התפוז, יסחט את המיץ של התפוז כולו  ויגיש תרופה זו לחולה שלו כך יציל אותו, והחולה יבריא  לחלוטין.  עוד מעט ייקרא כל אחד מכם להיכנס לחדרו של הזקן הסיני  ביחד עם בן זוגו (מספרי 1). לבן הזוג בעיה דומה לשלכם. |

2



3

"על שלשה סוגי דו-שיח"/ עיבוד עפ"י מרטין בובר

שלשה סוגי דו- שיח פגשתי בעולם, והייתי שמח לספר מעט על כולם.

אקווה כי דברי יובנו כהלכה, ומכאן והלאה תהא שיחתכם ברוכה.

הראשון בו נתקלתי והכי משמעותי, הוא בעיני הדו-שיח האמיתי:

מצב שבו לפחות שניים, מחליפים רעיונות הזורמים כמים.

ומדוע דווקא כמים אומר?

הרי זהו בעצם עיקרו של דבר- שכל אחד מן הדוברים זוכר מי לפניו, ומתוך שהוא מכבדו ורוצה בשיחתו- מנסה לשקותו ממימיו.

מים חיים, מים טובים, מים שמהם עוד ועוד רעיונות עולים.

השני בו נתקלתי וגם הוא אנושי, הוא הדו-שיח הטכני- יעיל, אך לא תמיד אישי.

לעיתים, תפגוש בחנות מוכר חביב העונה לך באדיבות ומדריכך מסביב- אל אותו אדם תחייך בתודה ותצא מחנותו בלב שמח ומלא אהדה.

או אולי בחיוכו של מחלק העיתונים תמצא ענין-

שהוא כאומר- "שיהיה לך יום מצוין".

אמנם לא תמיד נכיר את האיש עימו נשוחח במילה, במבט, אך זהו סוג דו-שיח נפוץ לא מעט. השלישי, עליו דעתי אינה טובה, הוא ממש בגדר תופעה.

מצב בו אדם את בן שיחתו אינו רואה, והוא אך כקהל לו נדמה.

אין חשיבות לדעתו או מחשבותיו, העיקר שאפשר להתפאר ולדבר בפניו.

בחד-שיח זה (הרי השניים אינם משוחחים)- יכולים השניים להיות בעצמם בטוחים.

הן כל אחד הוא הכי מוצלח והכי מושלם, ואין בלתם אף גאון בעולם.

מצב זה כמעט אינו נסבל, כיוון שאינם רואים את זולתם כלל, וזה חבל.

אז אומר לסכום אך זאת עכשיו, שכל מי שחפץ לשפר את המצב, ינסה את הדו-שיח האמיתי, החי, בו כל אחד צמא לשמוע את חברו עד בלי די.

להחליף רעיון, לקבל עצה וגם אם ישמע דעה שונה משלו- לא יחוש כאילו נפצע.

אם כל אדם לזולת יקשיב, הכל יהפוך להיות יותר סובלני, יותר אדיב.

4

|  |
| --- |
| מה מונע בעדנו מלהקשיב?     * הקשבה לסירוגין     אנשים חושבים מהר יותר מאשר הם מדברים. זה אומר    שכאשר מאזינים למישהו, יש מספיק זמן למחשבה. לעתים    קרובות מנצלים זמן זה למחשבות על ארוחת הצהרים או מה    עשינו אתמול בלילה, במקום לחשוב על מה שהאדם מולנו    אומר.   * הקשבה מוטה עקב דעות קדומות     בכל חלק של העולם יש מילים או משפטים שגורמים לאנשים  להפסיק להקשיב- מילים כמו קפיטליסט, קומוניסט, פונדמנטליסט.    כאשר אנשים שומעים מילים אלה, הם מפסיקים להקשיב    ומתחילים לתכנן את קו ההגנה שלהם או את התקפת הנגד.     * הקשבה אטומת מוח     לעיתים אנחנו מחליטים במהירות שהאדם (או הנושא) משעמם,    שגוי או לא שייך, או שאנו יודעים מה עומדים לומר לנו אז אנו    מפסיקים להקשיב.   * הקשבה בהיסח הדעת     רעש, אורות, טמפרטורה, דברים אחרים בחדר או מה שאכלתם  לארוחת הבוקר- כולם עלולים למנוע בעדנו מלהקשיב למה |

|  |
| --- |
| מה עוזר לנו להקשיב?    אנו מקשיבים בעזרת גופנו כמו גם בעזרת מוחנו.   * פנו אל הדובר. * שמרו על קשר עין טוב. * שמרו על תנוחה פתוחה (אל תשלבו את זרועותיכם, אל תסובבו את גבכם). * הישענו לקראת הדובר. * הירגעו.     הקשיבו למה שנאמר.   * הקשיבו לנושא המרכזי, לא רק ל'עובדות'. * שמרו על גישה פתוחה. * בדקו והעריכו. * אל תקטעו את דברי הדובר.     הקשיבו ל"איך" הדברים נאמרים.   * סימנים לא מילוליים (למשל, הבעות פנים, יציבת הגוף). * הטון שבו נאמרים הדברים.     הקשבה חשובה מפני ש...   * היא מראה לאנשים שאתם מעריכים את נסיונם ואת דבריהם. * היא מעודדת אנשים לדבר ביושר ובפתיחות. * היא יכולה לעזור לכם לזהות נושאים שבהם אנשים מסכימים או לא מסכימים, וכך עוזרת לכם לחשוב על פתרונות לאי- הסכמות אלה. |

היחיד והיחד

##### לחץ חברתי וקבלת החלטות

לחץ חברתי הוא מצב שכיח מאוד בחיי החברה, במיוחד בעולמם של בני הנוער. ללחץ חברתי פנים רבות, והוא קיים כמעט בכל מקום שיש בו קבוצה של אנשים. אנחנו חיים בחברה ולכן איננו חופשיים לנהוג כרצוננו .עלינו להתחשב באחרים ולהתאים את עצמנו למה שמקובל ונהוג בקבוצה. עם זאת, לחץ חברתי גורם לאנשים להתנהג ולחשוב בצורה דומה, גם אם לעיתים אין הם מסכימים עם אותה התנהגות או מחשבה. בהפעלה זו נבחן את ההיבטים השונים של הלחץ החברתי. האם אנחנו מוכנים לעשות דברים שליליים רק בגלל לחץ החברים? האם לחץ חברתי יכול להיות חיובי? כמו- כן נלמד מהו מודל 'ששת כובעי החשיבה' – טכניקת חשיבה לפתרון בעיות ולקבלת החלטות אפקטיבית.

מטרות

להכיר היבטים שונים של לחץ חברתי

להמחיש את כוחו של לחץ חברתי ואת השפעתו על תהליך קבלת ההחלטות להתנסות בקבלת החלטות עצמאית באמצעות מודל 'ששת הכובעים'

עזרים

פתקים כלי כתיבה

1. סיפור 'בגדי המלך החדשים' (נספח דפים בצבעים שונים
2. כרטיסיות תפקידים על פי הצבעים (נספח סיפור מקרה (נספח 3)

מידע על תיאוריית כובעי החשיבה של אדוארד דה בונו (נספח 4)

הכנה מראש

דפים בצבעים שונים: לבן, אדום, ירוק, צהוב, שחור וכחול כרטיסיות תפקידים

הערכת זמן

שלב א, משחקי לחץ חברתי ודיון – 20 דקות

שלב ב, משחק תפקידים על פי כובעי החשיבה – 15 דקות שלב ג, סיכום – 5 דקות

מהלך הפעילות

שלב א

בקש מכל חניך לספר לקבוצה על החלטה שקיבל השבוע (הדגש כי אין צורך לספר על החלטה גורלית אלא על החלטה 'יום-יומית'). במהלך הסבב שאל באופן אקראי את החניכים מה השפיע על קבלת ההחלטה? האם הם מרוצים מההחלטה שקיבלו? האם במבט לאחור היו נוהגים אחרת?

בשלב זה נשחק עם החניכים שני משחקים הממחישים עד כמה החלטותיהם מושפעות מלחץ חברתי.

משחק ראשון:

הוצא את אחד מהחניכים מהחדר. צייר על הלוח שני חצאי קווים מעוגלים באותו אורך אחד מתחת לשני. שאל את החניכים: איזה קו משני הקווים ארוך יותר? סביר להניח שתשובתם תהיה כי הקו העליון הוא הארוך מהשניים. הסבר לחניכים כי עליהם לעמוד על דעתם שזו אכן התשובה הנכונה ולשכנע בכך את החניך שיצא מהחדר.

הכנס את החניך שיצא והסבר לו שעליו להחליט איזה קו משני הקווים ארוך יותר. יש לו אפשרות להתייעץ עם חניכים אחרים.

לאחר ההתייעצות על החניך להשיב את תשובתו. בדרך כלל יענה החניך שהקו העליון הוא הקו הארוך, כלומר החלטתו תושפע משאר החניכים.

ייתכן שהחניך יענה תשובה הפוכה מזו של שאר הקבוצה, שהקו התחתון הוא הארוך יותר – אך עדיין תשובה זו אינה נכונה, כלומר החניך החליט להיות בדעה הפוכה בלי לבדוק מה נכון.

משחק שני:

ספר לחניכים על מצב שבו נמצאים שמונה אנשים לפני ניתוח ורק אחד יכול לחיות. הניתוח הוא ניתוח כליה. עליהם להחליט מי ינותח ראשון (כדאי לכתוב על גבי הלוח את הרשימה) . הדגש כי בעת קבלת ההחלטה, ייתכן מאוד כי כל היתר ימותו. החולים העומדים לפני ניתוח הם:

1. רופא צעיר ומבטיח, שיש סיכוי שיהיה מנתח מעולה ויציל חיי אדם.
2. מנהיג מפלגה מפורסם.
3. אם לתשעה ילדים.
4. מיליונר קשיש שמבטיח לקנות בתי חולים.
5. קצין בעל דרגה גבוהה, מבריק.
6. מדען שיכול להמציא תרופה למחלה.
7. אלמנה צעירה הממתינה בתור שנים רבות.
8. רב גאון בתורה.

על כל משתתף לקבל החלטה אישית ולרשום על צד אחד של הפתק את העדפתו ובצד השני את שמו. הדגש כי עליהם לחשוב ברצינות על השאלה. לאחר כמה דקות, אסוף מכל החניכים את הפתקים והנח אותם בצד.

כעת בקש מהקבוצה להגיע להחלטה משותפת. לאחר שהתקבלה ההחלטה הקבוצתית, בקש מנציג הקבוצה להציג בפניך את ההחלטה. כן עליו להסביר מדוע וכיצד קיבלה הקבוצה את ההחלטה והאם כולם מסכימים אתה?

לאחר שהנציג סיים את ההסבר, חלק לכל חניך את הפתק האישי שלו.

שאל:

האם יש פער בין מה שחשבתם בהתחלה ובין ההחלטה שהתקבלה עם הקבוצה? מדוע לדעתכם ישנו פער כזה?

כעת הצג בפני החניכים את התשובה הנכונה למשחק הראשון: אין הבדל באורך בין שני הקווים. שאל את החניך שיצא במשחק הראשון מדוע החליט כפי שהחליט? עד כמה דעת הקבוצה השפיעה על החלטתו?

שאל את החניכים: עד כמה לדעתכם אנחנו מושפעים בהחלטותינו מלחץ חברתי? האם קרה לכם פעם שעמדתם על דעתכם, על אף שידעתם שהרוב חושבים אחרת, או שמצפים מכם להיות כמותם?

הסב את תשומת לבם של החניכים לאופן שבו הם לבושים. עד כמה אנו מושפעים בהחלטה יום-

יומית כמו לבוש מלחץ חברתי? הרי כמעט כולם לבושים בצורה דומה, מה קורה כאשר ישנה סיטואציה גורלית יותר? האם אנו עומדים בפני הלחץ החברתי או נכנעים לו? (ניתן לבדוק עם החניכים כמה מהם מעשנים, האם הם מעשנים משום שהם נהנים מכך או משום ש'כולם מעשנים'?)

מתי לדעתכם השפעה של לחץ חברתי יכולה להיות גורלית? האם עמדתם במצבים כאלה?

האם לחץ חברתי הוא בהכרח תמיד רע? האם יש לחץ חברתי טוב? חשוב להדגיש שיש גם לחץ חברתי טוב (תחרותיות לדוגמה) שלעתים רבות מדרבן ומעודד.

סכם:

אכן, קשה לעמוד בלחץ חברתי, ולעתים אף איננו מצליחים לעשות זאת. אנחנו חוששים להיות שונים מהרוב, מכולם. צריך אומץ רב על מנת לעמוד מול הרוב ולומר את מה שאנחנו חושבים או

מרגישים, כאשר המחשבות שלנו והרגשות שלנו שונים. צריך לדעת שייתכן שבאותו הרגע, כשאנחנו מתנגדים ללחץ החברתי, נצטייר בעיני החברה כ'יורמים' ואולי אף ילעגו לנו, אך אנשים

נקלעים למצבים קשים ומסובכים רק בגלל הלחץ החברתי שהופעל עליהם, בלי שהתכוונו לכך מלכתחילה. לכן ייתכן שבאותו הרגע יהיה לנו קשה אך אין ספק שהעמידה על דעתנו תשתלם בעתיד.

אפשר לספר לחניכים את הסיפור על בגדי המלך החדשים, שבו מסופר כי דווקא לילד הקטן היה

האומץ להתנגד לדעת הרוב (הוא הכריז: המלך הוא עירום!). הסיפור מופיע בנספח 1 אך כדאי להקריא לחניכים את הסיפור ישירות מהספר.

שלב ב

אנחנו מושפעים לא פעם מלחץ חברתי משום שקשה לנו לקבל החלטה. הקושי העיקרי שלנו בקבלת החלטות כאשר אנו עומדים בלחץ חברתי, נובע מבלבול. מודל 'ששת כובעי החשיבה' של אדוארד דה בונו היא תיאוריה העוסקת בפישוט תהליכי חשיבה אך ניתן לייחס אותה גם לנושא של הדרך שבה אנחנו חושבים וממה אנחנו מושפעים בעת תהליך של קבלת החלטה.

1. חלק את הקבוצה ל- 6 תתי קבוצות. כל קבוצה מקבלת דף בצבע שונה: לבן, אדום, ירוק, צהוב, שחור וכחול.
2. כל תת-קבוצה מקבלת כרטיס (נספח 2) עם התפקיד שלה במשימה. לאחר שהקבוצה הלבנה מקריאה את סיפור המקרה (נספח 3) כל תת-קבוצה מבצעת את תפקידה על פי ההגדרה ויחד מנסים לנהל דיון על פי הסיטואציה.

דוגמאות:

האדום: דני-" ואללה... מה כבר יקרה אם אשתה כמה בירות..." הירוק: דני-" אולי אשתה קולה במקום ואז החברה יעזבו אותי..."

1. תן לדיון להתנהל דקות מספר ואז קטע אותו, אין צורך שהקבוצה תגיע להסכמה. חשוב לעודד כל תת-קבוצה שתביע את דעתה על פי ה'כובע' שהיא קיבלה.

בקש מכל תת-קבוצה להציג לשאר הקבוצה את משימתה (אפשר לבקש מכל קבוצה לנחש מה הייתה משימתה של כל תת-קבוצה).

שלב ג

סיכום: כשאנחנו עומדים בפני סיטואציה שבה עלינו לקבל החלטה תחת לחץ, חברתי או אחר (ייתכן שהלחץ נובע מהדרישה להחליט בו במקום), עלינו להיות מודעים לכיווני החשיבה ולהבין איזו צורת חשיבה דומיננטית ופועלת אצלנו באותו הרגע. כל אחד יודע מהי צורת החשיבה הדומיננטית אצלו. יש אנשים שפועלים תמיד על פי הכובע האדום וכל ההחלטות שלהם נובעות משיקולי רגש. יש כאלה שפועלים על פי הכובע השחור, תמיד רואים את הרע ולא נותנים הזדמנות לחשיבה יצירתית או אופטימית.

כפי שצוין בפתיחה לשלב זה, פעמים רבות אנחנו פועלים בגלל השפעה של לחץ חברתי אך ורק

בגלל שקשה לנו לקבל החלטה. כדי להימנע ככל שאפשר ממצבים כאלה כדאי שכל אחד יחשוב מהו 'הכובע' הדומיננטי אצלו, באילו סיטואציות הכובע הדומיננטי אצלו מועיל לו ובאילו סיטואציות הכובע מפריע לו?

1

|  |
| --- |
| בגדי המלך החדשים/ אפרים סידון  פעם אחת, לפני הרבה שנים, חי מלך שאהב מאוד בגדים יפים.  ארון הבגדים שלו היה כה חשוב בעיניו, שהיו לו יותר חייטים מחיילים.  בכל יום היה עורך טקס חגיגי, רק כדי להתפאר בבגדיו המגונדרים.  ולכל שעה משעות היום היה לו בגד מיוחד.  האנשים בממלכה נאלצו ללכת לטקסים כה רבים, שלא נשאר להם זמן לעבוד.  אבל המלך לא הבין איזה נזק הוא גורם לממלכה.  הוא המשיך לצעוד ברחובות ולהתפאר בבגדיו החדשים.  בירת הממלכה הייתה גדולה ויפה.  תיירים באו מרחוק כדי להתפעל ממנה – והמלך ניצל זאת כדי לערוך עוד ועוד טקסים ומסיבות.  החייטים שלו נאלצו לעבוד מסביב לשעון כדי לעמוד בדרישותיו לַמְַחְלצות חדשות.  חדר ההלבשה של המלך היה ענקי, כמו אולם ריקודים.  כל בוקר התבונן המלך בשפע הגלימות, המעילים והכתרים, כדי לבחור תלבושת לאותו היום. משרתיו המתינו בדאגה מחוץ לדלת, עד שיחליט.  יום אחד הופיעו בעיר שני זרים:  שועל בשם 'מחט' , וקוף שקרא לעצמו 'חוט'.  הם התיימרו להיות חייטים מומחים מארץ רחוקה, אשר באו לארוג למלך מערכת בגדים שאין יפה ממנה בעולם כולו.  למעשה, הם היו רמאים ונוכלים.  כשהגיעו לארמון, השתחוו חוט ומחט לפני המלך ואמרו: 'הוד מלכותך, הבד שלנו לא רק מקסים ונהדר, יש לו גם תכונה מופלאה: טיפשים לא יוכלו לראותו'.  'מצוין!' חשב המלך, 'שילוב של יופי וחוכמה!' ומיד ציוה על החייטים להתחיל במלאכה .  לאחר שקיבלו המון כסף כדי לקנות חומרים, התיישבו חוט ומחט מול הנול והעמידו פנים שהם אורגים.  חוטי הכסף והזהב שהם הזמינו היו מוסתרים בחדרם, אבל רחש הנול הריק שלהם נשמע בארמון עד מאוחר בלילה.  כולם התרשמו מחריצותם הרבה.  המלך התפוצץ מסקרנות בקשר לבגדיו החדשים.  לבסוף שלח את יועצו הבכיר ביותר לראות איך מתקדמת העבודה.  היועץ המסכן נדהם: הוא לא ראה את הבד שהאורגים הציגו לפניו בגאווה!  'האומנם אני טיפש כזה?' חשב בדאגה. 'אעמיד פנים שראיתי…' כדי שהמלך לא יחשוד בו , חזר היועץ ובפיו הילולים וחשבונות:  'העבודה מתקדמת להפליא, מלכי.  אילו דוגמאות, אילו צבעים! |

|  |
| --- |
| עין לא ראתה…' המלך היה מאשר.  'תנו לחייטים כל מה שיבקשו' , ציוה , 'אל תחסכו פרוטה!' וכך זרמה לחדר עבודתם של החייטים תהלוכה אינסופית של משרתים, ובידיהם חוטים יקרים מפז; את כל אלה הסתירו החייטים במחבוא והמשיכו להתחזות לאורגים.  ושמועה חלפה בעיר: חג לאומי יוכרז לכבוד בגדי המלך החדשים, והמלך יציג אותם לציבור במצעד מיוחד!  לבסוף לא התאפק המלך ונכנס בעצמו לחדר האריגה. כמה הופתע כשלא ראה את הבד הנהדר שהחייטים 'הראו' לו!  'אוי לי!' חשב , 'האומנם אני טיפש? מדוע אינני רואה דבר?' אבל מיד קרא בקול: 'נפלא! מקסים! איזו עבודה נהדרת!'  ליתר ביטחון, כינס ועדה מיוחדת והעניק לצמד הנוכלים ברב טקס את אות הכבוד הממלכתי של מסדר החייטים.  אנשי העיר התגודדו מחוץ לחלונם של החייטים, כדי להתפעל מיופיים של הבגדים החדשים, שהיו 'כמעט מוכנים'.  איש לא העז להודות שאינו רואה דבר, פן יחשבו אותו שכניו לטיפש.  מדי פעם קראו הרמאים הפיקחים למלך, ל'מדידות אחרונות'.  המלך, בכותנתו לעורו, ניסה לשווא לגלות במראה ולו שמץ מבגדיו החדשים, בעוד חוט ומחט מחמיאים לו על הופעתו.  סופסוף הגיע היום הגדול.  בראש, מתחת לחופה מיוחדת, צעד המלך – עירום , פרט לכותנתו.  אחריו צעדו החייטים המומחים, שהעמידו פנים כאילו הם נושאים את השובל הארוך של גלימתו החדשה.  אנשי העיר הנרגשים הצטופפו בצדי הדרך, והריעו בראותם את התהלוכה המתקרבת.  כולם פרצו בתשואות למראה המלך, הצועד מולם בחגיגיות, וצעקו:  'איזה גלימה מרהיבה! והשובל! מעולם לא נראה מלכינו הדור כל כך! 'אבל לפתע נשמע קול קטן וצלול מעל רחש ההמון.  'אבא', אמר הקול בפליאה, 'המלך לא לובש שום דבר!' האב נבוך ניסה להשקיט את ילדו.  'אל תדבר שטויות', לחש.  אבל הילד חזר על דבריו בכל רם, והקהל הצטרף אליו: 'המלך עירום!!!' מרוב שמחה אין עוד צורך להעמיד פנים, פרץ הקהל כולו בצחוק גדול.    לבסוף, אפילו המלך התחיל לצחוק!  הוא צחק על טיפשותו ועל פיקחותם של חוט ומחט.  הוא צחק על טיפשותם של כל אלה שפחדו להיראות טיפשים והעמידו פנים כאילו הם רואים דבר שאינו קיים: כי עדיף להודות בטיפשות , מאשר להתחזות לחכם. |

2

אדום – כובע זה הוא היפוכו של המידע האובייקטיבי. כובע זה עוסק בתחושות,באינטואיציות וברשמים. אין צורך להצטדק או לחפש בסיס הגיוני לחשיבה, עליך לדבר על תחושת הבטן של דני, לפי בחירתך. משפט מפתח: 'אם הוא מרגיש ככה אז...'

לבן – כובע זה מציג עובדות ניטרליות ואובייקטיביות, או סברות המקובלות על כל הצדדים.

עליך להקריא את העובדות היבשות. כשאתה מרגיש כי הדיון נסחף לדעות, להנחות שאחרים עושים ולהשערות, מקד את הדיון בחזרה לעובדות.

ירוק – זה הכובע היצירתי, המאפשר לנו לאתר פתרונות תוך סיעור מוחות, העלאת רעיונות חדשים, תפיסות מקוריות, שינוי גישה וחיפוש אחר חלופות מעניינות.

עליך לחפש עם חברי המעגל פתרונות יצירתיים לבעיה, עליך לדרוש מהם להיות יצירתיים ולנסות להגיע לפתרון חדש לגמרי לבעיה. משפט מפתח: 'חבר'ה תחשבו יצירתי...'

צהוב – הכובע האופטימי ,הבוחן את נקודות החוזק של החלופה ומספק הערכה חיובית. כאן נתמקד בניסיון לגרום לדברים לקרות. יעילות היא המטרה העיקרית של חשיבה זו.

עליך לנסות לקדם את הדיון לכיוונים של פתרון, עליך לשדר אופטימיות כלפי הפתרונות, משפט המפתח במקרה שלך הוא:

'לדעתי זה יצליח...' בנוגע לפתרונות האפשריים.

|  |
| --- |
| שחור – הכובע הפסימי, הביקורתי והזהיר המונע מאתנו לעשות טעויות על ידי קבלת החלטות אינסטינקטיבית ורגשית. זה כובע שלילי, לוגי המבצע שיפוט ביקורתי, תוך חשיבה על מדוע זה לא יצליח.  עליך לחשוב שחור, הפתרונות של הקבוצה ייכשלו, אתה לא מנבא הצלחה.  משפט מפתח: 'לדעתי, יקרה פה משהו גרוע, זה לא ייגמר טוב' |

כחול – הכובע המארגן את החשיבה ושולט בכל הכובעים האחרים. הוא בוחר מה יהיה סוג החשיבה המרכזי ברגע נתון.

הוא קובע על מה לתת דגש בהתאם למצב, ויוצר שיווי משקל בין הכובעים, ולא נתקע עם אחד מהם יותר מדי זמן.

עליך לנהל את הדיון בצורה הוגנת שבה כל אחד יבוא לידי ביטוי.

3

סיפור המקרה:

דני קבע עם החבר'ה שלו לבלות במועדון. לפני שיצא הזכיר לו אביו: 'נהג בזהירות באופנוע ואל תשתה אלכוהול!'

האווירה במועדון התחממה מאוד. החבר'ה' עשו שמח' והתחילו להפריז בשתייה.

דני שתה בירה אחת, וכשהציעו לו עוד פחית אמר: 'די מספיק, אני צריך לנהוג'.

'מה זה מספיק?' קרא אחד החברים.

'...עוד לא שתינו די...' שרו כולם ביחד.

'אבא של דני אמר לו לא לשתות...' צחקה עליו רוני ולקחה עוד בירה.

'דני ילד טוב...' הוסיף ואמר ליאור.

'דני אולי ילד טוב אבל שפן...', אמר גילי.

'נו...תהייה גבר, אל תפחד מאבא שלך, הוא הרי לא כאן... אל תהייה משבית שמחות...' קראו כולם ולא הפסיקו להושיט לו בירות.

נספח 4

ששת כובעי החשיבה של אדוארד דה בונו

הקושי העיקרי בתהליך החשיבה שלנו הוא הבלבול.

אנחנו מנסים לחשוב בכיוונים רבים מדי בבת אחת – רגשות, מידע, היגיון, תקווה ויצירתיות פועלים בקרבנו בו בזמן.

מודל 'ששת כובעי החשיבה' מסייע לנו לחבוש בכל פעם כובע אחר, שיגדיר עבורנו את סוג החשיבה המתבקש.

זו טכניקת חשיבה לפתרון בעיות ולקבלת החלטות אפקטיבית.

להלן פירוט כובעי החשיבה:

הכובע הלבן

כובע זה מציג עובדות ניטרליות ואובייקטיביות, או סברות המקובלות על כל הצדדים.

הכובע האדום

היפוכו של המידע האובייקטיבי. כובע זה עוסק בתחושות, באינטואיציות וברשמים. כאן אין צורך להצטדק או לחפש בסיס הגיוני לחשיבה.

הכובע הירוק

זה הכובע היצירתי, המאפשר לנו לאתר פתרונות תוך סיעור מוחות, העלאת רעיונות חדשים, תפיסות מקוריות, שינוי גישה וחיפוש אחר חלופות מעניינות.

הכובע הצהוב

הכובע האופטימי, הבוחן את נקודות החוזק של החלופה ומספק הערכה חיובית. כאן נתמקד בניסיון לגרום לדברים לקרות. יעילות היא המטרה העיקרית של החשיבה הקונסטרוקטיבית.

הכובע השחור

הכובע הפסימי, הביקורתי והזהיר המונע מאתנו לעשות טעויות על ידי קבלת החלטות אינסטינקטיבית ורגשית. זה כובע שלילי, לוגי, המבצע שיפוט ביקורתי, תוך חשיבה על מדוע זה לא יצליח.

הכובע הכחול

זה הכובע המארגן את החשיבה ושולט בכל הכובעים האחרים. הוא בוחר מה יהיה סוג החשיבה

המרכזי ברגע נתון. הוא קובע על מה לתת דגש בהתאם למצב, ויוצר שיווי משקל בין הכובעים, ולא נתקע עם אחד מהם יותר מדי זמן.

היחיד והיחד

### שיתוף פעולה

הפעלה זו באה לאפשר לתלמידים להתנסות ביתרונות של שיתוף פעולה. דרך משחק יבינו החניכים כי בעזרת שיתוף פעולה בין כל חברי הקבוצה, תצא הקבוצה נשכרת הן ברמת הקבוצה והן ברמת הפרט.

מטרות

המשתתפים ילמדו בדרך של ניסוי וטעייה כי בשיתוף פעולה מלא אפשר להגיע להישגים טובים יותר.

עזרים

טופס משחק (נספח 1) הוראות משחק למנחה (נספח 2) כלי כתיבה

סדין או יריעה רחבה (לא חובה) חבילת סוכריות/ טופי (לא חובה)

הכנה מראש

לצלם את טופס המשחק בשלושה עותקים.

הערכת זמן

שלב א, משחק – 25 דקות

שלב ב, ניתוח המשחק – 10 דקות שלב ג, משחקי סיכום – 15 דקות

מהלך הפעילות

שלב א, מהלך המשחק

1. חלק את המשתתפים לשלוש קבוצות (יש אפשרות לשחק בשתי קבוצות, הוראות בסוף נספח

2, אך עדיף לשחק בשלוש קבוצות). על כל קבוצה לבחור לעצמה שם ולמנות מתוכה נציג.

1. חלק לכל קבוצה טופס משחק (נספח 1). בטופס מופיעה טבלה שבה תסמן כל קבוצה את בחירתה בכל סיבוב משחק (תסמן "Y" בטור Y או "X" בטור X), וכן את מפתח הרווח/ ההפסד לכל בחירה. הכרז שמטרת המשחק היא להרוויח כמה שיותר( חזור על המטרה כמה פעמים בתחילת ההפעלה ובמהלכה, אך הימנע מלומר שהמטרה היא להרוויח יותר מהקבוצה האחרת).
2. כל קבוצה תרשום את שמה על גבי הטופס שהתקבל.
3. קרא בפני הקבוצה את הוראות המשחק פעמיים (נספח 2). הדגש כי לא תתייחס לשאלות נוספות במהלך המשחק.
4. במשחק שבעה סבבים. בתום כל סבב ימסרו נציגי הקבוצות את טופסי קבוצותיהם למנחה.
5. עליך לבדוק את בחירת הקבוצות ולרשום את סכום הרווח או ההפסד של כל קבוצה בעמודה המתאימה בטופס, על פי המפתח הבא (כפי שמופיע בטופס המשחק):

|  |
| --- |
| 1. כל הקבוצות בוחרות X - כולן מפסידות 10 ש"ח. 2. שתי קבוצות בוחרות X וקבוצה אחת Y - קבוצות ה-X מרוויחות 200 ש"ח וקבוצת ה-Y מפסידה 400 ש"ח. 3. קבוצה אחת בוחרת X ושתי קבוצות בוחרות Y - קבוצת ה-X מרוויחה   400 ש"ח וקבוצות ה-Y מפסידות 200 ש"ח.   1. כל הקבוצות בוחרות Y - כולן מרוויחות 10 ש"ח. |

7. לפני סבבים 3 ו7- המנחה יכריז על זמן התייעצות בין נציגי הקבוצות. משך זמן ההתייעצות – שתי דקות. בזמן זה – ורק בזמן זה – יכולים נציגי הקבוצות להחליף מידע ולהחליט על המהלכים הבאים. ההתייעצות צריכה להיערך בגלוי.

שים לב : התייעצויות אלה הן הזדמנות עבורך לבחון את מידת שיתוף הפעולה ואת מערכת יחסי הגומלין בין הקבוצות.

1. בסבב 7 (האחרון) סכום הרווח / ההפסד יוכפל פי ארבעה.
2. בתום שבעת הסבבים בקש מכל קבוצה לסכם את סך הרווח / הפסד על גבי הטופס (כל קבוצה תסכם את עמודות הרווח וההפסד ותקזז את סכום ההפסד מסכום הרווח).

01. על נציגי הקבוצות למסור למליאה ולמנחה את התוצאה שאליה הגיעה קבוצתם.

11. רשום על גבי לוח את נתוני הקבוצות וחשב את התוצאה הכללית על ידי קיזוז ההפסדים מהרווחים. אם תוצאת החישוב הסופי מורה על רווח, הכרז על ניצחון הקבוצה, אם תוצאת החישוב מורה על הפסד – הכרז על ניצחון שלך.

21. במהלך המשחק הקרא שוב את הוראות המשחק (נספח 2).

שלב ב', ניתוח המשחק שאלות לדיון:

* אילו תחושות התעוררו בכם בעת המשחק? (בשעת הפסד, זכייה?) כיצד הרגשתם כאשר ההפסד היה תלוי בכם? כיצד הרגשתם כאשר גורל הקבוצה היה נתון בידי הקבוצה היריבה?
* האם הבנתם את מטרת המשחק?
* איזה קשר התקיים בין הקבוצות במהלך המשחק?
* מה הייתה השפעתו על תוצאות המשחק?
* כיצד אתם מסבירים את הצלחת / כישלון הקבוצה? מה תרם לכך?

שלב ג':

הסבר לחניכים מהי "דילמת האסיר" (נספח 3). הדילמה ממחישה מצב שלפיו שיתוף פעולה יביא תועלת רבה יותר לשני הצדדים מאשר גישה שבה כל צד פועל על דעת עצמו.

האם הם מסכימים עם מסקנה זו? מדוע בכל זאת אנשים מעדיפים לפעול על פי שיקול רציונלי אישי מאשר לשתף פעולה? האם לדעתכם אנשים תמיד פעלו כך?

לסיכום, אפשר לשחק עם החניכים את אחד מהמשחקים האלה כדי לבדוק האם הבינו כהלכה את חשיבות שיתוף הפעולה:

משחק א':

פרוס סדין בחדר (מפה, או כל יריעה אחרת). על כל החניכים לשבת על הסדין. המטרה: להפוך את הסדין מבלי שאף אחד ייגע ברצפת החדר (אחת הדרכים להצליח במשימה היא שכל חברי הקבוצה יעברו לשבת בצד אחד של היריעה ולאט לאט לקפל את היריעה מהצדדים ולנסות להפוך אותה).

משחק ב':

חלק את החדר לשלושה חלקים (ניתן גם לצאת למגרש בחוץ). השטח האמצעי הגדול יותר יוגדר

כתחום האסור. המשחק יכול להיות תחרות בין שני צוותים או משימה של קבוצה אחת. החניכים

יתרכזו בצדו האחד של התחום האסור. המטרה: חברי הקבוצה צריכים לחצות את התחום האסור ולהגיע יחד עם הכיסאות שברשותם אל העבר השני של התחום, בהתאם לחוקים האלה: אסור לדרוך או לגעת בתחום האסור, כל נגיעה מחזירה את הצוות כולו להתחלה. ברשות כל צוות

שלושה כיסאות שאפשר להעמידם בתחום האסור. החניכים יכולים לבחור לשבת עליהם או לעמוד (שנה את מספר הכיסאות ואת גודל התחום האסור על פי מספר המשתתפים). המשימה תושג כאשר כל חברי הקבוצה וכל הכיסאות שברשותם יימצאו בצד השני של התחום האסור (אחת הדרכים להצליח במשימה היא לעמוד על אחד הכיסאות, להזיז כיסא שני קדימה לעבור אליו, וכך הלאה).

משחק ג':

בקש מכל חניך לקחת כיסא ולמצוא להם מקום ברחבי חלל החדר. הכיסא יוגדר כבית של כל חניך.

עמוד בקצה החדר והגדר לחניכים כי השטח שלך הוא 'בנק הטופי' (או הסוכריות) המטרה:

להשיג כמה שיותר טופי החוקים:

מחוץ לבית אסור להיות עם יותר מטופי אחד ביד אסור לזרוק טופי באוויר

בהישמע' הגונג' על כל אחד לנסות להשיג כמה שיותר טופי.

מן הסתם ייווצר בלגן, אך תן להם להמשיך למשך דקות מספר (כל אחד ירוץ לבנק, ייקח טופי אחד, יחזור לביתו וכך הלאה) לאחר כמה דקות השב את תשומת לבם לכך שלא אמרת שחייבים לקחת רק מהבנק המרכזי!

(חניכים שיתאחדו יצליחו לשמור על השלל שנמצא 'בביתם' ובכך ישיגו יותר טופי).

תוך כדי המשחקים, צפה במתרחש. לאחר סיום המשחקים נתח עם הקבוצה את שיתוף הפעולה או אי-שיתוף הפעולה שהתרחשו וחזור על המסקנות מהפעילות כולה.

נספח 1: טופס המשחק

אפשרויות תשלומים

כולם בוחרים X כולם מפסידים 10 ש"ח 2 בוחרים X X - מרוויח 200 ש"ח

1 בוחר Y Y - מפסיד 400 ש"ח

1. בוחר X X - מרוויח 400 ש"ח
2. בוחרים Y Y - מפסיד 200 ש"ח כולם בוחרים Y כולם מרוויחים 10 ש"ח

התשלומים מוכפלים פי 2 עבור סיבובי משחק 3 ו5- .

הפסקה של שתי דקות לפני סיבובים 3 ו7- לצורך התייעצות בין נציגי הקבוצות.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| זכייה | הפסד | Y | X | סיבוב |
|  |  |  |  | 1 |
|  |  |  |  | 2 |
|  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  | 4 |
|  |  |  |  | 5 |
|  |  |  |  | 6 |
|  |  |  |  | 7 |
|  |  |  |  | סה"כ |

נספח 2: הוראות המשחק

* 1. קרא את הסעיפים הבאים בפני החניכים פעמיים:
  2. אתם משחקים נגדי.
  3. כל קבוצה תקבל טופס משחק (נספח 1) ותרשום את שמה בראש הדף.
  4. כל קבוצה תבחר נציג שייצג אותה.
  5. במהלך המשחק אתם יכולים להרוויח או להפסיד כסף, על ידי כך שבכל סיבוב משחק אתם תרשמו את האותיות X או Y במשבצות המתאימות לכך בטופס.
  6. במשחק שבעה סבבים, משך כל סבב כדקה וחצי.
  7. בתום כל סבב כל קבוצה תעביר את הטפסים אליי ,ואני אקבע וארשום בכל טופס את תוצאות הסיבוב (רווח או הפסד).
  8. בשני סבבים, ה3- וה-5, מרווחים או מפסידים סכום כפול. בסיבוב האחרון הסכום שניתן להרוויח או להפסיד יוכפל פי ארבעה.
  9. לאורך כל המשחק אסור לקבוצות לדבר ביניהן.

01. לפני הסבב ה3- וה7- יינתן זמן של שתי דקות להתייעצות בין נציגי הקבוצות. במהלך ההתייעצות, נציגי הקבוצות (והם בלבד) יוכלו לשוחח ביניהם, במרכז החדר ובגלוי.

11. בתום המשחק כל קבוצה תחשב את הרווחים ואת ההפסדים שצברה.

21. חזור על ההוראות פעם שנייה במהלך המשחק. לא ניתן להפנות שאלות או הערות למנחה.

31. בהצלחה.

אופציה למשחק עם שתי קבוצות:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| רווח קבוצה ב | רווח קבוצה א | קבוצה ב | קבוצה א |
| 200 +  400 + 400 -  200 - | 200 +  400 -  400 + 200 - | X  X  Y  Y | X Y  X  Y |

עורכים ארבעה סבבים

רק בסיבוב ה3- מותר להתייעץ, בסיבוב האחרון הסכום מוכפל.

1. נספח

דילמת האסיר

דילמת האסיר היא בעיה פרדוקסאלית בתורת המשחקים, שפרסמו בשנת 1950 מריל פלאד ומלווין דרשר מ'מכון ראנד' בארצות הברית.

גרסה נפוצה לבעיה זו: המשטרה עצרה שני עבריינים שביצעו פשע משותף, ומפרידה ביניהם לצורך חקירה. אם תצליח המשטרה להביא להרשעתם, ייכנס כל אחד מהם לכלא ל-15 שנה, אך בחוסר ראיות הם יועמדו לדין על עברה משנית שבגינה ייכנס כל אחד מהם לכלא לשנה אחת. למשטרה אין די ראיות להעמידם לדין, ולכן היא מציעה לכל אחד מהם להעיד נגד רעהו, וכפרס מובטח לעד עונש מופחת.

אם שני האסירים יקבלו את הצעת המשטרה, ייכנס כל אחד מהם לכלא לחמש שנים. אם רק אחד מהם יעיד ורעהו ישתוק, העד יצא מיד לחופשי וחברו ייכלא ל-15 שנה.

ניתן לסכם סיטואציה זו בטבלה הבאה, שמסכמת את העונשים שייגזרו על אסיר א ואסיר ב בהתאם לפעולתם:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אסיר ב | |  |  |
| מעיד | שותק |  |  |
| אסיר א - 15 שנה בכלא אסיר ב - 0 שנים בכלא | כל אחד שנה בכלא | שותק | אסיר א |
| כל אחד 5 שנים בכלא | אסיר א - 0 שנים בכלא  אסיר ב - 15 שנה בכלא | מעיד |

כל העובדות הללו ידועות לשני האסירים, אך אין באפשרותם לתקשר זה עם זה. הדילמה

שעומדת בפני כל אחד מהם היא "באיזו טקטיקה לנקוט – לשתוק או להעיד?" אסיר א' מסתכל בטבלה וחושב: "בלי תלות בטקטיקה שבה יבחר ב, כדאי לי להעיד, משום שבכל מקרה אם אעיד עונשי יהיה קטן מאשר אם אשתוק" ולפיכך "הודאה" היא אסטרטגיה שלטת עבורו. גם אסיר ב' מנתח את המצב בצורה דומה. החלטה רציונלית של שניהם מובילה לכך ששניהם בוחרים להעיד ,ונכנסים לכלא לחמש שנים. אילו שתקו שניהם, היה כל אחד מהם נכנס לכלא לשנה בלבד.

הפרדוקסליות שבדילמה נובעת מכך שהחלטה רציונלית מביאה לתוצאה שאינה הטובה ביותר. כדי להגיע לתוצאה הטובה ביותר עבור שניהם נדרשים השחקנים לשיתוף פעולה (שתיקה של שניהם), אך כיוון שדרך הפעולה המשתלמת יותר לכל שחקן לבדו היא תמיד לא לשתף פעולה (כלומר, להעיד), בוחר כל אחד מהשחקנים לא לשתף פעולה.

מתוך: ויקיפדיה

היחיד והיחד

###### מה שרואים מכאן לא רואים משם...

ִקִטלוג סטראוטיפי המתייחס בדרך כלל לפרט או לקבוצה חברתית הוא צורך כמעט בלתי נמנע ואף חשוב של האדם. העמדה הסטראוטיפית מסייעת לאדם לסווג את המגוון העצום של האובייקטים לקבוצות ובכך חוסכת לו זמן ואנרגיה. עם זאת, העמדה הסטראוטיפית עלולה לגרור התעלמות מייחודו של הפרט, למנוע פתיחות לשונה ולהביא לחוסר סובלנות ואפילו לדחייה של קבוצות אחרות. פעמים רבות התפיסות הסטראוטיפיות מבוססות על זווית ראייה צרה, וכך יוצא כי אנחנו שופטים את העומד מולנו על סמך דעות קדומות או על סמך תמונה שאינה שלמה.

מטרות

להעלות את המודעות לכך כי פעמים רבות אנחנו מבססים את עמדותינו לפי ראייה חלקית של המציאות ולא על פי התמונה הכוללת.

לבחון באיזו מידה מושתתים הרגשות והעמדות שלנו על ראייה סטראוטיפית להתנסות בחשיבה נטולת סטראוטיפים

עזרים

2 בריסטולים (רצוי אחד ורוד ואחד כחול) כלי כתיבה תמונות (נספח 1) רשימות תכונות (נספח 2)

עיתוני פנאי, מספריים, דבק, 2 שמיניות בריסטול תמונות דמויות (נספח 3)

קטע קריאה לסיכום (נספח 4)

הכנה מראש

לרשום רשימת תכונות נפרדת לכל אחת מהקבוצות לאסוף עיתוני פנאי שניתן לגזור מהם תמונות לקולאז' לצלם קטע קריאה לסיכום כמספר החניכים

הערכת זמן

שלב א, כתיבת לקסיקון – 15 דקות שלב ב, תמונות – 10 דקות

שלב ג, תרגיל בחשיבה סטראוטיפית – 15 דקות שלב ד, סיכום – 5 דקות

מהלך הפעילות

שלב א

בקש מהחניכים בקבוצה להתחלק לקבוצת בנים ולקבוצת בנות.

חלק לכל קבוצה בריסטול (רצוי לבנים – כחול, ולבנות – ורוד) וכלי כתיבה. על כל קבוצה להמציא מילון אל"ף- בי"ת המתאר ומאפיין לדעתם את המין השני (בדומה לשירה של נעמי שמר:

א– אוהל, ב– בית...). כלומר על קבוצת הבנים ליצור לקסיקון על הבנות, ולהפך. לדוגמה: מילון 'בנות': א– אהבה, ב– בגדים (או בוגרות..); מילון 'בנים': א– אגואיסטים, ב– בלגניסטים , ג – גברים וכו'.

כשהקבוצות בשלבי סיום בקש מכל קבוצה להציג בפני הקבוצה השנייה את הלקסיקון שכתבו. ייתכן שהקבוצות לא יצליחו למצוא לכל אות מילה מתאימה, ולכן בזמן הצגת המילון ניתן לבקש שהקבוצה השנייה תשלים את החסר.

שאל כל קבוצה האם הם מסכימים עם הדרך שבה הקבוצה השנייה אפיינה אותם? חזור והדגש בפני הקבוצות אפיונים שליליים שכל קבוצה רשמה על הקבוצה.

שאל: כיצד החלטתם על האפיונים? האם החלטתכם נבעה מהיכרות קרובה של קבוצה אחת עם האחרת?

האם כל האפיונים נכונים?

שאל את החניכים האם הם מכירים את המילה 'סטריאוטיפ'?

|  |
| --- |
| סטריאוטיפ: '..דימוי פשוט יחסית, המייחס מכלול של תכונות לכל בני-האדם  המשתייכים לקטגוריה חברתית נתונה. לסטריאוטיפ נודע תפקיד מרכזי בבניית תמונת עולם של הפרט, כאופן תפיסה חסכוני, הבורר, מפשט, מארגן ונותן משמעות למידע הרב והשונה, שיש בידינו אודות קבוצת אנשים פלונית כדי לפעול ביעילות בתוך סביבתו החברתית האדם חייב לערוך קטגוריזציה שלה, לחלקה למחלקות בעלות מבנה משותף ואופי סטריאוטיפי. רק בדרך זו יעלה בידו לבנות מערכי ציפיות בדבר  התנהגותם של בני-אדם אחרים בסביבתו, ובהתאם לכך להתנהג כלפיהם. בהיותו דימוי סלקטיבי ומוכלל אין הסטריאוטיפ מוסר תיאור מדויק של כל בני הקבוצה האמורה, כי אם מציג את הקבוצה כישות הומוגנית בתוך התעלמות מהבדלים אינדיווידואליים'  מתוך : האינציקלופדיה למדעי החברה. |

הסבר:

מה מקומם של סטריאוטיפים בחיינו ומה המחיר שאנחנו משלמים על כך לדעתכם? (לדוגמה, כמה פעמים פגשנו אדם עשיר מתל אביב ומאז אנחנו חושבים שכל מי שגר בתל אביב עשיר?...)

שלב ב

תפיסות סטראוטיפיות רבות מבוססות על ראייה צרה וחלקית של המציאות. בחלק זה נראה לחניכים כי לרוב אנחנו מסתכלים דרך נקודת מבט מצומצמת על דברים ומבססים את השיפוט שלנו על פי התמונה החלקית ולא הרחבה.

הצג בפני החניכים את האיורים בנספח 1 המראים חלק מתוך שלם. בקש מהחניכים לנחש מהי התמונה המלאה, ולאחר שניחשו הראה להם את התמונה המלאה.

שאל: פעמים רבות אנחנו מתמקדים רק בזווית הצרה והחלקית של הדברים, מדוע? מהן ההשלכות לכך?

מהו הקשר לדעתכם בין תפיסות סטריאוטיפיות ובין החלק השני של הפעילות?

פעמים רבות כשאנחנו פוגשים אדם אנחנו שופטים אותו על פי לבושו, צורת הדיבור, מינו ושאר גורמים חיצוניים וחלקיים. אנחנו עושים זאת מפני שהרבה יותר קל לשפוט ולראות את האדם על פי הסטראוטיפים ועל ידי תמונה חלקית שאנו חושבים שהיא נכונה. ראייה כזו אינה דורשת מאמץ מצדנו, אך עלינו לחשוב האם כל אחד מאתנו היה רוצה שישפטו אותו על פי תמונה חלקית ותכונות חיצוניות בלבד?

שלב ג

בחלק זה יתנסו החניכים בתרגיל הבוחן את דרך חשיבתנו הסטראוטיפית.

חלק את החניכים לשתי קבוצות וחלק לכל אחת מהקבוצות:

דף הכולל רשימת תכונות של אדם (נספח 2) עיתוני פנאי מספריים ודבק

שמינית בריסטול

על כל קבוצה, בעזרת עיתוני הפנאי, להכין קולאז' על פי רשימת התכונות שקיבלו (ניתן במקום קולאז' לבקש מכל קבוצה לצייר את הדמות).

על כל קבוצה להציג בפני הקבוצה השנייה את רשימת התכונות שקיבלה בצד קולאז' התמונות שיצרו.

לאחר שכל קבוצה הציגה את יצירתה, חשוף בפני החניכים את התמונות של הדמויות האמיתיות שעליהן מבוססת רשימת התכונות (נספח 4). השווה בין התמונה האמיתית לבין היצירה של החניכים (התמונות הן של השופטת דליה דורנר ושל שחקן הקולנוע לשעבר כריסטופר ריב).

דליה דורנר: נולדה באיסטנבול שבטורקיה בשם דולי גרינברג. ב-1944 עלתה עם משפחתה לארץ.

לאחר מות אביה נשלחה למוסד חינוכי בנהריה ואת לימודי התיכון סיימה בתיכון הריאלי בחיפה.

במהלך שירותה הצבאי החלה ללמוד לימודי משפטים ובשנת 1994 מונתה לשופטת בבית המשפט העליון. פרשה מתפקידה ב-2004.

כריסטופר ריב: נולד בעיר ניו יורק ב-1952. בשנת 1978 נבחר לגלם את דמותו המפורסמת של סופרמן, בעקבות הצלחת הסרט צולמו שלושה סרטי המשך.

ב-1995 שבר ריב את צווארו לאחר שנפל מסוסו בזמן תחרות רכיבה. ריב הפך למשותק מהצוואר

ומטה. ביחד עם אשתו הקים ריב מרכז מחקר שעיקר פועלו הוא ללמד משותקים כיצד לחיות טוב יותר עצמאית.

סכם: לעתים אנחנו מובלים על ידי תפיסה סטראוטיפית כיוון שאנחנו לא רואים כל תועלת בהסתכלות מעמיקה יותר. אך כפי שחווינו בהסתכלות על חלקי התמונות – או בתרגיל האחרון של רשימת התכונות שבו יצרה הקבוצה דמות על פי חשיבה סטראוטיפית ולבסוף גילתה שהייתה רחוקה מאוד מהדמות האמיתית – עלינו לזכור כי הסתכלות מעמיקה יותר על אנשים או על מציאות תפתח לפנינו עולם אמיתי, חדש ומעניין יותר.

לסיכום אפשר להקריא את הקטע המצורף בנספח 5.

1

ציור א

תמונה שמכילה טקסט

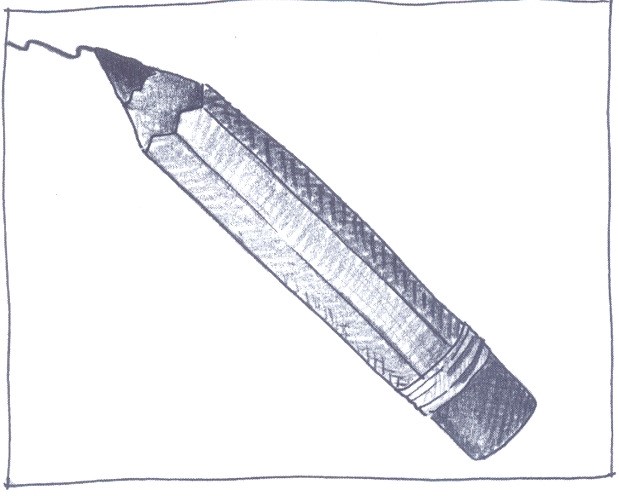
התיאור נוצר באופן אוטומטי

ציור ב'

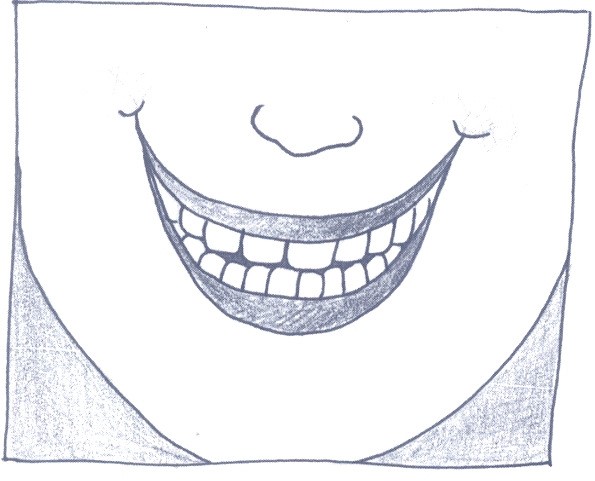
תמונה שמכילה טקסט

התיאור נוצר באופן אוטומטי

ציור א



ציור ב



3

|  |  |
| --- | --- |
| רשימת תכונות – דמות א |  |
| בהירת שיער | - |
| החברים קוראים לה דולי | - |
| בוגרת תיכון הריאלי בחיפה | - |
| בעלת תואר אקדמי במשפטים | - |
| פמיניסטית | - |
| נשואה ואם לשני בנים | - |
| רשימת תכונות – דמות ב |  |
| שרירי וחסון | - |
| שחקן קולנוע | - |
| נולד בניו יורק | - |
| אוהב לרכוב על סוסים | - |
| הקים עם אשתו מרכז למחקר | - |

4

תמונה שמכילה טקסט

התיאור נוצר באופן אוטומטי

תמונה שמכילה טקסט, אדם, מקורה

התיאור נוצר באופן אוטומטי

5

הרווארד וסטאנפורד

אישה ובעלה הלבושים בצניעות ירדו מהרכבת ופנו ללשכתו של נשיא אוניברסיטת הרווארד, בלי שקבעו פגישה מראש. מזכירת הלשכה העיפה בהם מבט והחליטה שלאנשים פשוטים ועניים אלה אין כל עסקים בהרווארד.

'אנו מבקשים לראות את נשיא האוניברסיטה', אמר האיש בקול רך.

'הוא עסוק ויהיה עסוק כל היום', סיננה המזכירה בשפתיים קפוצות .

'אנו נחכה שיתפנה', אמרה האישה.

המזכירה התעלמה מהם, בתקווה שהזוג ילך, אך הם המתינו בסבלנות.

בחוסר רצון החליטה בסוף המזכירה להפריע לנשיא. 'אולי תראה אותם לכמה דקות מעטות והם יעזבו?' אמרה המזכירה.

הנשיא הסכים, יצא מלשכתו ופנה לזוג.

פנתה האישה לנשיא: '...בננו למד בהרווארד, היה מרוצה כאן ואהב את המקום מאוד. לפני כשנה הוא נהרג בתאונה. בעלי ואני היינו מאוד רוצים להקים יד לזכרו במקום כלשהו בקמפוס'.

הנשיא לא התרשם מדבריה, ובחוסר סבלנות בולט אמר: 'גברתי, איננו יכולים להקים אנדרטה לכל אדם שלמד כאן ונפטר. אילו היינו עושים כך, המקום היה נראה כבית קברות'.

'הו לא', הסבירה האישה במהירות, 'איננו רוצים להקים אנדרטה, חשבנו שאולי אפשרי להקים בניין שלם בהרווארד'.

נשיא האוניברסיטה הביט בהם בזלזול ואמר: 'בניין? יש לכם צל של מושג כמה עולה להקים בניין? השקענו לאחרונה 7.5 מיליון דולר בהקמת הבניין לפיזיקה'.

האישה שתקה לרגע... הנשיא נראה מרוצה מעצמו.

האישה פנתה לבעלה ואמרה בניחותא: 'זה כל מה שעולה להקים בניין באוניברסיטה? אז למה שלא נקים אוניברסיטה משלנו?' בעלה הנהן בראשו בהסכמה.

הנשיא נדהם ופניו נפלו ממבוכה.

גברת ומר סטאנפורד קמו והלכו לדרכם. הם נסעו לפאלו אלטו, קליפורניה, שם הקימו את האוניברסיטה הנושאת את שמם כיד זיכרון לבנם.

היחיד והיחד

# התמכרויות

גיל ההתבגרות מתאפיין בחיפוש ריגושים, בנטילת סיכונים ובסקרנות בלתי פוסקת להתנסות כמה שיותר. בעשור האחרון אנו עדים לשימוש גובר והולך בקרב בני נוער באמצעים חיצוניים בעלי פוטנציאל להתמכרות (עישון, כדורי מרץ, כדורי הרגעה, כדורי הרזיה, אלכוהול, חשיש וכו').

הנער המתבגר חש שבשימוש באמצעים חיצוניים הוא מבטא את עצמאותו ואת יכולתו לבחור ולהחליט, אך באופן פרדוקסלי השימוש מוביל לאובדן עצמאות ולתלות נפשית. לרוב, בני הנוער מודעים לנזקים המיידים של השימוש בחומרים חיצוניים, אך אין הם צופים את סכנת ההתמכרות.

לכל ההתמכרויות אפשר למצוא מאפיינים דומים: קושי בהפחתת המינון, בריחה מהמציאות, התגוננות וניתוק מפני אנשים שנותנים ביקורת שלילית על ההתמכרות ועוד .

בפעילות זו נעסוק במושג 'התמכרות' ברמה הכללית ובסיכונים ובנזקים שעלולים להיגרם בעקבות שימוש בחומרים ממכרים שונים.

מטרות

להבין מהי 'התמכרות' ולבדוק כיצד היא פוגעת בזהות העצמית של המכור ללמוד על ההשפעות ועל הנזקים הכרוכים בשימוש בחומרים ממכרים שונים

עזרים

משחק רביעיות (את הכרטיסיות ניתן לבקש מרכז האזור או ממזכירות צהלה, השאלות מופיעות בנספח 1) מידע נוסף למנחה (נספח 2)

הכנה מראש

קלפי משחק

הערכת זמן:

שלב א, משחק פתיחה – 10 דקות שלב ב, דיון בקבוצה – 15 דקות שלב ג, משחק רביעיות וסיכום – 20 דקות

מהלך הפעילות

שלב א

מצא מקום שיש בו מתקן הליכה של שיווי משקל: קורה בגן משחקים או גדר אבנים שעליהן ניתן לבצע תרגיל של הליכה בשיווי משקל.

בקש מהחניכים לעמוד בשורה. על כל חניך בתורו ללכת על המתקן בניסיון לשמור על שיווי המשקל. עליך לעמוד ולתת לכל חניך סדרת מטלות שעליו לבצע בעת ההליכה: ללכת עם ידיים מאחורי הגב, ללכת עקב בצד אגודל, ללכת עם עיניים עצומות תוך נתינת יד לחבר, ללכת בקצב מהיר וכו'.

שלב ב

חזור עם החניכים למקום הפעילות המסודר ונתח ִאִתם את התרגיל:

* כיצד הרגשתם?
* מה זה אומר להיות בשיווי משקל?
* מה גורם לאדם לאבד את שיווי משקלו? האם יש קשר בין שיווי משקל לשליטה או איבוד שליטה? מה עלולים להיות הנזקים מאיבוד שיווי המשקל?

הסבר לחניכים כי אחד הגורמים המשפיעים על חוסר יציבות ואיבוד שליטה היא תופעת ההתמכרות שבה נעסוק בפעילות זו.

ספר לחניכים בהגזמה על משהו שאתה מאוד אוהב, לדוגמה: שוקולד, סרטים, רכיבה על אופניים, ספורט וכו' (אני מאוד מאוד אוהב שוקולד. אני כל כך אוהב לאכול שוקולד, עד כי אין יום שעובר שאיני אוכל בו שוקולד. יותר מזה – אם עוברות שמונה שעות בלי שאכלתי שוקולד, או לכל הפחות שתיתי שוקו, אני פשוט לא יכול לתפקד. בלי זה – אני עצוב, לא בא לי לצאת מהמיטה בבוקר, אני לא מצליח להתרכז בנהיגה לבית הספר, בהעברת הפעילות, בכלום! אבל ברגע שאני אוכל קצת שוקולד – אני מיד חוזר לעצמי ומרגיש הרבה יותר טוב!)

ערוך סבב בין החניכים ובקש מהם לספר לקבוצה על משהו שהם מאוד אוהבים. במהלך הסבב

שאל את החניכים האם הדבר שהם מספרים עליו משפיע על חייהם? אם כן, כיצד? האם הם מכורים לכך? האם לדעתם, על סמך הפרטים שסיפרת להם, אתה מכור לשוקולד?

מה זו בעצם 'התמכרות'? אם אני רגיל בכל בוקר לרוץ מסביב לשכונה, בשביל הכושר, האם אני מכור לריצה?

הסבר:

התמכרות היא מצב של תלות. מצב שבו הגוף או הנפש שלנו תלויים במשהו על מנת לתפקד. יש להבחין בין מצב של התמכרות לבין מצב של הרגל. למשל, בדוגמה של הריצה כל בוקר – פיתחתי הרגל של פעילות ספורטיבית ולא תלות בפעילות זו, שכן לא מדובר במצב שבו אם לא ארוץ בבוקר, לא אצליח לבצע פעולות יום- יומיות וחברתיות פשוטות. ברגע שההרגל שפיתחתי – למשל עישון סיגריות – הפך להיות משהו שאני תלוי בו ואיני מצליח לתפקד בלעדיו ולהפסיקו, סימן שאני מכור.

לפי הגדרה זו, אם ניסיתי ועישנתי באופן חד-פעמי סיגריה או נרגילה האם פירוש הדבר כי אני כבר 'מכור'? או סמים – האם אני 'נרקומן'? כמובן שהתשובה היא לא. אז מה הבעיה עם עישון 'פה ושם'?

הבעיה היא כפולה:

* נזק בריאותי: ישנם חומרים שדי בחשיפה אחת אליהם כדי לסכן את הבריאות (ראה בנספח 2, חומר העשרה קצר בנוגע לנזקים הנגרמים מהתנהגויות שונות: שתיית אלכוהול, עישון נרגילה, סיגריות וסמים 'קלים'. אפשר לחלק לחניכים דף זה בסוף הפעילות).
* 'המדרון החלקלק': כל פעילות חד-פעמית שלנו, התנסות ראשונית (מתוך סקרנות, הרפתקנות), עשויה להתפתח לבילוי קבוע (במסיבות, בבילויים), בהמשך לעיסוק יתר (חיפוש אחר אותו הגירוי, החומר), ולבסוף – למצב של תלות והתמכרות. תהליך זה אינו בהכרח תהליך שנהיה מודעים לכל שלביו, ולפני שנספיק להתעורר ולהבין למה הגענו, הגוף שלנו כבר יהיה מכור.

שאל: אבל מה הבעיה עם מצב של תלות? למה להיות מכור למשהו זה רע כל כך?

כשאני מכור למשהו, תלוי בו לגמרי בשביל התפקוד הבסיסי שלי, אז נשאלת השאלה מי שולט במי – אני בחומר ובפעילות הממכרת או שמא הם שולטים בי?

הדגש:

מצב של תלות הוא מצב שבו אין לי עוד שליטה על עצמי. גוף או צורך אחר השתלט עליי .אם בהתחלה בחרתי לבצע את אותה הפעילות, בהמשך הדרך – נעלמה לי זכות הבחירה, ואותה הפעילות השתלטה עליי .אפשר לדמות זאת לווירוס שתקף את המחשב – המחשב אינו פועל עוד מכוח עצמו, אלא גוף זר השתלט עליו ומשבש את כל התכניות והסדר לפיו עובד המחשב.

זוכרים את ההרגשה בתרגיל הראשון של שיווי המשקל?

בלי להתייחס אפילו לנזקים הפיזיים והנפשיים הנגרמים מפעילויות ממכרות שונות, סיבה טובה

נוספת להימנע משימוש בחומרים ממכרים היא השמירה על הזהות שלי, על הכבוד העצמי שלי.

שמירה על היכולת שלי לבחור מה אני רוצה לעשות, לשלוט בצרכיי וברצונותיי.

שלב ג

דרך משחק רביעיות נלמד כמה פרטים על האלכוהול כדוגמה לסם הגורם לתלות נפשית ופיזית וכל שנה הוא גובה קרבנות רבים.

מהלך המשחק:

חלק את החניכים על פי מספר המשתתפים לשלוש קבוצות קטנות.

הצג בפני החניכים את הוראות המשחק:

כל קבוצה מקבלת ארבעה קלפים. את הקלפים הנותרים מניחים בערמה במרכז. על כל קבוצה לנסות ליצור רביעייה מלאה מאותו נושא.

כל קבוצה בתורה, עם כיוון השעון, מבקשת מקבוצה אחרת קלף החסר לה להשלים את הרביעייה.

לדוגמה' ,האם יש לך קלף בנושא אלכוהול ומין?' אם התשובה היא כן, הקבוצה השואלת מבקשת את המידע החסר לה, כלומר מידע שאינו מופיע אצלה בהדגשה. אם קיבלה את הקלף שביקשה, רשאית הקבוצה להמשיך ולבקש קלף נוסף. אם קיבלה תשובה שלילית, ייקחו קלף מהערמה שבמרכז, והקבוצה הבאה אחריה תמשיך במשחק.

הדגש בפני החניכים כי כל המשפטים הכתובים בקלפים הם נכונים!

חשוב שהמבקש יקרא את הכתוב במלואו בקול רם, כדי שכל חברי הקבוצה ישמעו ויקלטו את המידע הנמצא בקלף שהוא מבקש. ככל שתהיינה יותר חזרות מילוליות יגדל הסיכוי לקליטת המידע ולהפנמתו. אתה יכול להתערב ולבקש קריאה חוזרת באמצעות המשפט: 'סליחה, לא הבנתי את שקראת, אתה מוכן לחזור?'

הקבוצה הזוכה במשחק היא זו שצברה את מספר הרביעיות הגדול ביותר!

שים לב: לפעמים החניכים מנסים ל'קצר דרך': הם פונים זה אל זה בנוסח: 'יש לך אלכוהוליזם מספר 1?' עליך לדרוש מהם לקרוא בקול רם את המשפט בשלמותו: 'יש לכם אלכוהוליזם? אדם השותה כוס משקה אלכוהולי ביום בקביעות הוא אלכוהוליסט'. שכן בהקראת המשפט מתרחשת למידה!

בסיום המשחק שאל את החניכים האם ישנו מידע חדש שהפתיע אותם? אילו תוצאות יש בחומרים ממכרים שלפני המשחק בקלפים לא ידעתם או לא חשבתם עליהם?

כפי שראינו, יש נזקים רבים כל כך בעקבות שימוש בחומרים ממכרים. אם כן, מדוע אנו מתפתים אליהם? תן לחניכים לענות על שאלה זו ואז סכם:

חשוב שנזכור כי במצב של תלות אנחנו מאבדים מהיכולת שלנו לשלוט בעצמנו והופכים לעבדים של אותה התמכרות. אנחנו פוגעים בזהות העצמית ובכבוד העצמי שלנו ושוללים את יכולת הבחירה הצלולה והמפוכחת. גם כשאנו פועלים מתוך מחשבה שזה יהיה חד-פעמי, חשוב שנבין שיש לכך השלכות בריאותיות חריפות, וכי בכל אופן קשה לדעת מתי אנו חוצים את הגבול בין שימוש 'פה ושם' לבין פיתוח הרגל ולבסוף פיתוח תלות והתמכרות.

נספח 1

כרטיסי המשחק

רביעייה 1: אלכוהול כללי

1. כל סוגי היין והבירה הם משקאות אלכוהוליים
2. אלכוהול הוא סם מדכא
3. אלכוהול גורם לפגיעה בעוברים
4. 60 אחוז מילדיהם של אלכוהוליסטים – גם הם אלכוהוליסטים

רביעייה 2: מידע על אלכוהול

1. אלכוהול אינו מרווה את הצימאון
2. בירה נחשבת משקה אלכוהולי
3. משקה אלכוהולי מקרר את הגוף
4. יש בסיס תורשתי לאלכוהוליזם

רביעייה3 : אלכוהוליזם

1. אדם השותה כוס משקה אלכוהולי ביום בקביעות הוא אלכוהוליסט
2. אלכוהוליסט שנגמל עלול להגיע להתמכרות מחודשת אם ישתה כוסית אחת בלבד
3. תינוקות שנולדו לאם אלכוהוליסטית עלולים לסבול מפיגור שכלי
4. תהליך הגמילה מאלכוהול קשה, ארוך והסיכויים להצליח בו הם קטנים

רביעייה 4: אלכוהול ונהיגה

1. נהיגה תחת השפעת אלכוהול היא גורם מרכזי בתאונות דרכים
2. אפילו לאדם ששתה רק פחית בירה אחת אסור לנהוג לאחר מכן
3. רישיונו של נהג הנתפס נוהג במצב של שכרות עלול להישלל
4. לאלכוהוליסטים לא נותנים רישיון נהיגה

רביעייה 5: אלכוהול ומין

* 1. האלכוהול פוגע בחשק המיני
  2. האלכוהול פוגע בפעילות המינית
  3. האלכוהול עלול לגרום לאימפוטנציה אצל גברים
  4. שתיית אלכוהול מורידה את רמת ההורמון הגברי בדם

רביעייה 6: אלכוהול ומוח

* 1. שתיית אלכוהול גורמת לפגיעה בריכוז ובזיכרון
  2. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת הלמידה
  3. שיכור אינו יכול לזכור מה התרחש בזמן ששתה, אף שהוא היה אז ערני
  4. גם שתיית כמות קטנה של אלכוהול פוגעת בריכוז ובזיכרון

רביעייה 7: אלכוהול והתנהגות

* 1. אלכוהול גורם לאובדן תחושות של זמן ולקשיי התמצאות בסביבה
  2. שתיית אלכוהול פוגעת בדיבור
  3. שתיית אלכוהול גורמת לקושי בתנועה ופוגעת בשליטה בשרירים
  4. קיים קשר בין שתיית אלכוהול ואלימות

רביעייה 8: אלכוהול ובריאות

* 1. שתיית אלכוהול גורמת נזקים לכבד, למערכת העיכול, לכלי הדם וללב
  2. שתיית אלכוהול גורמת להפרעות בראייה
  3. יותר אלכוהוליסטים מתים מסרטן הפה מאשר לא אלכוהוליסטים
  4. שתיית אלכוהול בכמות גדולה יכולה לגרום להתייבשות

נספח 2

מה זה עושה לנו...

נרגילה

אחדות מהסכנות של עישון נרגילה:

* העשן הנשאף דרך הנרגילה מכיל כמויות ניכרות של ניקוטין וזפת, ומורכב מחלקיקים שונים ובהם גם חומרים הידועים כמסרטנים.
* תכולת הניקוטין בטבק הנרגילה גדולה פי שניים עד שלושה מזו שבטבק הנמצא בסיגריות, ומשך העישון ארוך יותר. כמות ניקוטין גדולה נספגת בדמו של המעשן, על אף המים שבְמְכל הנרגילה.
* עישון נרגילה כרוך בשאיפת חומרי בעירה רעילים אחרים, כגון פחמן חד-חמצני.
* שיעור הריכוז של מתכות רעילות הנשאף מהנרגילה ומגיע לריאות גבוה אף הוא. המים שבְמְכל אינם משפיעים על כמות הזפת ששואף המעשן. אם כך, הנזק לריאות, גדול לאין שיעור מנזק הסיגריות.
* העברת פומית הנרגילה מאיש לרעהו, מפה לפה, עלולה לחשוף את המעשן למחלות זיהומיות העוברות במגע הפה עם רוק, או בשאיפת רוק (כמו הרפס, שפעת, שחפת ואף דלקת כבד).

חשיש / מריחואנה מכונה גם גראס, כיף, נאפס.

התופעות קצרות הטווח של השימוש במריחואנה כוללות בעיות בזיכרון ולימוד, עיוות התחושה המרחבית, קשיים בחשיבה ובפתרון בעיות, הגברת קצב הלב, אובדן הקואורדינציה והתקפי חרדה.

נזקים וסיכונים בריאותיים נוספים:

השפעת המריחואנה על המוח: המריחואנה משנה את העברת האינפורמציה אל המוח, ובמיוחד למרכזי הלמידה והזיכרון. בעקבות כך מידרדרת יכולת הלמידה. השפעת המריחואנה על הריאות: מעשנים כרוניים של מריחואנה סובלים מאותן התופעות של מעשני טבק: שיעול, כיח, סימני דלקת סימפונות כרונית. המשך שימוש במריחואנה יכול להביא לנזק בלתי הפיך של רקמת הריאה. עישון המריחואנה כרוך בשאיפה מוגברת של עיטרן (TAR) ופחמן חד חמצני הנשאף בכמות העולה פי שלושה על זו הנשאפת בסיגריה רגילה.

השפעת שימוש כבד במריחואנה על יכולת הלמידה וההתנהגות החברתית: נמצא שהכישורים לקשב, זיכרון ולמידה נפגעים במעשנים כבדים והפגיעה ניכרת במשך שעות ארוכות גם לאחר הפסקת העישון. תוצאות שינויים אלו מתבטאות בדרך כלל בהישגים נמוכים בלימודים, בנטייה להתנהגות עבריינית ותוקפנית, במרדנות, בקשר לקוי עם הסביבה הקרובה (כולל הורים) ובנטייה לחבור לעבריינים ולמעשני סמים דומים.

סיגריות

העישון עלול לפגוע במערכות הגוף, לעתים פגיעה בלתי הפיכה ולעתים יתגלה הנזק בשלב מאוחר מדיי.

אחד מכל חמישה מקרי מוות בארצות הברית נגרם מנזקי הטבק, ועל פי תחזיות שפורסמו גם בעיתונות הרפואית המובילה, עד שנת 2050 ימצאו את מותם כ-450 מיליון בני אדם בעולם בשל נזקי הטבק.

הנזקים הצפויים מעישון סיגריות:

* טבק מופק מעלים שבשריפתם משתנה הרכבם הכימי. חלק מתוצרי הפירוק של עלי הטבק האלה נהפכים לחומרי רעל ולחומרים מסרטנים ובהם חומרי הדברה, חומרי שימור ועוד. בדרכם לריאות המעשן, חומרים אלו עוברים לגרון כשחלקם נמסים ברוק ונבלעים. לבסוף ימצא חלק גדול מהם את דרכו למחזור הדם. זו הסיבה שהעישון עלול לפגוע בכל איברי הגוף – החל בשפתיים ובריאות, דרך הלב והמוח וכלה בעיניים ובגב. זו גם הסיבה שאין הכרח 'לשאוף לריאות' כדי להינזק מעישון, היות שהנזק נגרם בכל מקום שהעשן מגיע אליו .
* החומרים המסרטנים המצויים בעשן הסיגריות עלולים לגרום למחלות סרטן באיברים שונים בגוף כגון השפתיים, הגרון, הריאות, מערכת העיכול ודרכי השתן.
* גם חומרי הרעל האחרים בעשן הסיגריות עלולים לפגוע כמעט בכל איבר:

מחלות לב וכלי דם, פגיעה בתפקוד הריאות ומחלות ריאה כרוניות, ירידה

בזיכרון וביכולת הריכוז (עקב הפחתת זרימת הדם למוח), פגיעה בנשים הרות ובעובריהן ועוד; כל אלה הם רק חלק קטן מנזקי העישון. וזאת מלבד ריח הפה, צביעת השיניים ומחלות חניכיים.

אלכוהול

ככלל חשוב לדעת, שצעירים משתכרים מהר יותר ממבוגרים והשפעות המשקה חזקות יותר אצלם.

ההשפעות בטווח הקצר על צעירים:

* פגיעה בתפקוד השכלי: אלכוהול הוא סם המדכא את מערכת העצבים המרכזית. הדבר מתבטא בירידה ביכולת הספורטיבית, בפגיעה ביכולות הריכוז, הלמידה והזיכרון.
* השפעות התנהגותיות: אלכוהול גורם לאובדן תחושה של זמן ולקשיי התמצאות בסביבה, לפגיעה בדיבור, לקושי בתנועה ולפגיעה בשליטה בשרירים.

שתיית אלכוהול עלולה להביא להתפרצות אלימה ולהתנהגות בלתי זהירה.

* פגיעה בתפקוד המיני: האלכוהול מדכא חשק מיני; עלול לגרום לאימפוטנציה אצל גברים.
* נזקים בריאותיים: שתיית אלכוהול גורמת נזקים לכבד, למערכת העיכול, לכלי הדם וללב, להפרעות בראייה, להתייבשות. יש קשר בין אלכוהוליזם לסרטן הפה.